
Esperantista
Vegetarano
1994




# Esperantista Vegetarano 1994

Organo de TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)
Fondita en 1908 - Unua Prezidanto L.N. Tolstoj

## Enhavo



Redaktoroj: William Simcock, Ejnar Hjorth, Mark Steinberg, Lilia Fabretto
Adreso : TEVA - C.P. 5050 - 00153 Roma, Italia

*Karaj gesamideanoj,*

respondis al nia enketo "Kiel disvastigi Esperanton kaj vegetarismon" (vidu La Letero-n de Esperantista Vegetarano n-ro 5/93), Teva-anoj el Albanio, Argentino, Aŭstralio, Aŭstrio, Belgio, Britio, Belorusio, Brazilo, Danlando, Hispanio, Irano, Israelo, Japanio, Kanado, Kolombio, Koreo, Kubo, Nederlando, Norvegio, NovZelando, Peruo, Portugalio, Pollando, Slovakio, Svedio, Svislando, Usono, Vietnamo, ktp.

Ni deziras gratuli ĉiujn Landajn Reprezentantojn kaj membrojn, kiuj estas ellaborantaj sukcesajn programojn kaj konstante disvastigas niajn komunajn ideojn. Ni ne povas citi ĉiujn Teva-anojn kaj iliajn sukcesajn iniciatojn, sed ni ne povas ne mencii la Landan Reprezentanton de TEVA en Argentino, s-ino Clara de Hess. Ŝi estas Honora Membro de Argentina Esperanto-Ligo. Ŝi nun havas 85 jarojn. Kiam ŝi estis juna ŝia patrino estis malsana; per vegetara nutrado la patrino resaniĝis; tiam ŝi ekkovris la intiman rilaton inter nutrado kaj sano, kaj la tuta familio iĝis vegetarana. Clara de Hess verkis plurajn artikolojn pri vegetarismo, kiuj aperis en diversaj popularaj gazetoj, intervenas en radiaj kaj televidaj programoj, prelegas, partoprenas kongresojn, gvidas kursojn de Esperanto. Ŝi okupiĝis pri utiligado de maraj algoj kaj floroj en la homa nutrado. Famaj estas ŝiaj libroj en la Hispana lingvo "Como cocinar sin carne" (Kiel kuiri sen viando), libro pri vegetara kuirado kun 1001 receptoj, tradukita ankaŭ en Esperanto; kaj "Soya y Manì" (Sojo kaj pistako) pri la proteinoj de plej granda valoro kaj malplej granda kosto, kun 280 receptoj. La nomo de Clara de Hess aperas en la "Diccionario Biografico de Mujeres Argentinas" (Biografia Vortaro pri Argentinaj Virinoj).

Per la letero de Esperantista Vegetarano n-ro 8/94 ni donis al la membroj aktualajn informojn pri nia asocio, nia jara kunveno kaj la Monda Vegetarana Kongreso Holando '94. Per La Letero de E/V n-ro 9/94 ni donos informojn pri la novaĵoj de la asocio, pri la kongreso vegetarana kaj la UK.

Ĉijare la Kunveno de TEVA okazas en Hago, Nederlando, kadre de la Monda Vegetarana Kongreso. En 1995 la Kunveno de TEVA okazos en Tampere, Finnlando, kadre de la Universala Kongreso de Esperanto: la aliĝilon ni sendis al vi aparte.

Fine ni deziras kore danki ĉiujn membrojn, ĉar danke al iliaj mondonacoj la financa situacio de la asocio estas bona kaj TEVA estas viva kaj sana.

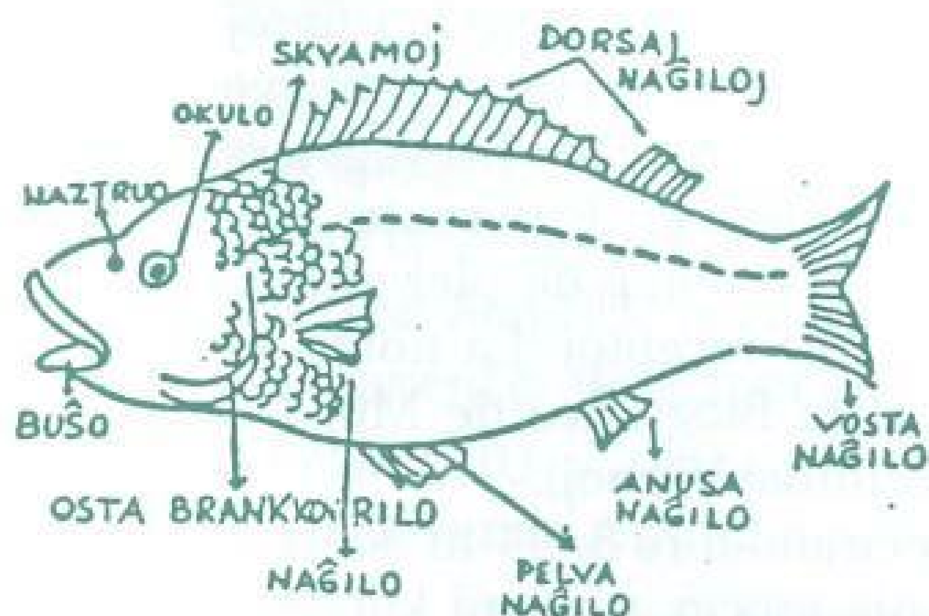
*ĉiam antaŭen!*

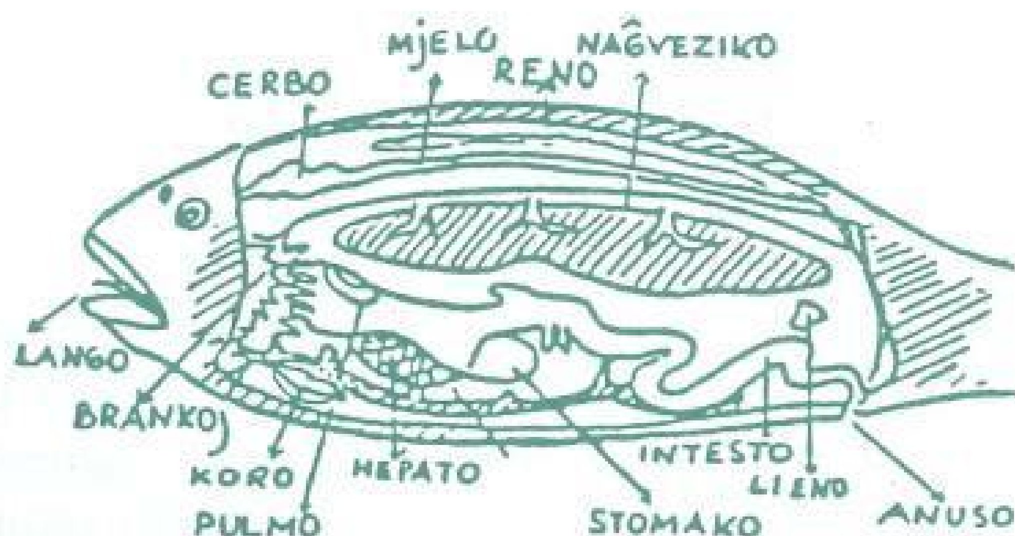
# El la Regno Animala: La Fiŝoj

de Armando D'Elia, Profesoro pri Biologio kaj Natursciencoj

Laŭ la plej multaj el la homoj, fiŝoj estas nur vertebruloj, kiuj havas malvarman sangon. Dirante vertebrulo, oni pensas pri ostoj kaj skeletoj kaj metas la aferon inter la mortintaĵojn. Fiŝoj apartenas al alia dimensio, al kiu la homo estas fremda. Ĉar la homaj sensoj ne kapablas kompreni la fiŝesprimojn kaj la fiŝoj nek bojas nek pepas, oni kredas ke ili ne povas senti aŭ sin esprimi. Kontraŭe la fiŝoj havas rimedojn por komuniki, kiujn la homo ne havas kaj ofte ne konas. Ili havas nervan sistemon, mjelon kaj sensorganojn; ili havas cerbon, koron, pulmojn. Ili ne parolas sed ili vivas. Rigardu fiŝon en akvario konstante malfermi kaj fermi la buŝon; tio estas ĝia spirado.

Strukturo ĝenerala de teleostea fiŝo




Fiŝo estas provizita ĉe la du flankoj de la kapo per delikata kaj bone ŝirmita strukturo - la brankoj -. Akvo eniras en la buŝon de la fiŝo, pasas sur la brankojn kaj eliras el sub la skvamaj brankkovriloj. Dum la akvo pasas sur la brankojn la oksigeno estas sorbata el aero solvita en la akvo kaj entirata en la sangon; per la disbranĉita sangretaro, la oksigeno fluas en ĉiujn partojn de la organismo.

Fiŝoj apartenas al la Regno Animala kaj por tro multe da homoj tio estas sensignifa, precipe por tro multe da bestprotektantoj, kiuj manĝas fiŝojn aŭ krustulojn, kiuj estas tiucele kaj nur pro tio kruele mortigataj.

"La languston oni aĉetu nur se ĝi estas plenviva" - oni legas en la libro *La Kuirista Ĝentilhomo* - "ĉar tiamaniere ĝi donos plej bonajn, suprajn rezultojn. Atendante ĝian kuiradon, oni devas teni la languston inter freŝaj kaj humidaj filikfolioj aŭ aliaj freŝaj folioj en mallumo; oni ne devas turmenti ĝin ĉar penado kaj doloro" - ili suferas, do! - "maldolĉigas ĝian karnon. Por bolkuiri ĝin, oni ĵetos la languston plenvivan kaj bone ligitan en bolantan akvon, aŭ oni tranĉos ĝin plenvivan kaj kuiros ĝin aliamaniere . . ."

La fiŝkaptisto, kiu ĉasas fiŝojn per hokfadeno, ĵetas en akvon akrapintan hokon kun logaĵo kaj kiam la fiŝo kaptas la logaĵon, li tiel forte eltiras la fiŝon el akvo ke ĝia buŝo estas ŝirita per la hoko. Li ĵetas la fiŝon teren. Ekster ĝia akva, natura medio, ĝi forte baraktadas. Komencas ĝia lukto kontraŭ la morto. Kiel dirite, la fiŝo spiras aeron dissolvitan en akvo, do ĝi unue klopodas konservi longe kiel eble la akvon en siaj brankkavoj; tamen la oksigeno rapide elĉerpiĝas kaj ĝi tiam enspiras la atmosferan aeron, kiu estas netaŭga al ĝi kaj komenciĝas ĝia proceso de asfiksio. La fiŝo sentas la senutilecon de la teknikoj por supervivi, kiujn ĝi plenumis ĝis nun kaj faras al si la lastan penon: ĝi kurbigas sian korpon kiel eble pleje kaj poste kvazaŭ risorto ĝi subite impulsas, etendas la tutan korpon kaj klopodas eksalti for de la tero, sur kiu ĝi estis forlasata, en la espero reiri al la akvo. Sed en la plej multaj el la okazoj, ĝi ne sukcesas reatingi sian naturan medion kaj post longa agonio ĝi mortas.



" Ekzistas unu sola heroeco en tiu ĉi mondo:
vidi la mondon kiel ĝi estas kaj ami ĝin. "

*Romain Rolland*

# La Ideala Nutraĵo
## laŭ la Kosmologio de Martinus

## Kiu estas Martinus?

Martinus naskiĝis en Sindal, Danlando, la 11an de Aŭgusto 1890. Dum sia longa vivo - Martinus atingis 90 jarojn - li vivis la veron en la respekto de ĉiuj estaĵoj kaj ĉerpis sian filozofian kaj sciencan scion el kosmaj leĝoj. Pluraj kaj tre aktualaj estas la libroj, kiujn Martinus verkis - pli ol 30 - kaj lia ĉefa verko estas "La Libro de la Vivo" en sep volumoj. Ne nur konvinkita pri vegetarismo, li rekomendis ankaŭ la Lingvon Internacian kiel naturan elementon por komunikado, kaj pluraj liaj verkoj aperis en Esperanto. En sia libro "La Ideala Nutraĵo"(Martinus Institut, Mariendalsvej 94, DK 2000 Frederiksberg, Danlando), li pritraktas nutraĵon el kosmologia vidpunkto. Martinus asertas ke unu el la plej gravaj mondaj problemoj estas la demando pri ekvilibra, saniga kaj taŭga nutraĵo por la nuntempa rapide evoluanta homo. Sed la nutrosensoj de la homo degeneris. La homo, kiu originas el primitiva, besta formo, iompostiome evoluadas al pli rafinita stato, kaj ju pli rafinita ia organismo estas, des pli delikatan nutraĵon ĝi bezonas. Fakte, dum la primitiva homo povis manĝi malpuraĵojn, la civilizita, kultura homo povas nur ĝui manĝaĵojn, kiuj estas produktitaj laŭ plej higienaj procedoj. Tamen estas rimarkinde ke la evoluo de la homaj nutrosensoj ankoraŭ multe postiĝis kompare kun lia cetera evolustato.

## Nutrad-instinkto

Ĉiu vivanta estaĵo estas origine provizita per organoj, kiuj estigas la normalajn malsaton kaj soifon, aŭ la normalan deziron al nutraĵo, kiuj estas absolute naturaj kaj sanigaj por ĝia organismo. Ĉe la bestoj, la nutrad-instinkto estas ĝenerale plene aktiva, kaj tio signifas ke ilia instinkto preskaŭ perfekte protektas la bestojn kaj igas ilin ŝati nur tiujn formojn de ĝuado, kiuj estas normalaj kaj naturaj por ilia evolustadio. Kaj ke la nutrosensoj de la estulo, kiun ni nomas "civilizita homo", ne kreas malsaton kaj soifon naturajn, kaj male akcelas avidon al nenaturaj manĝaĵoj kaj ĝuaĵoj, pruvas la sennombraj organaj malsanoj kaj suferoj, per kiuj la civilizita homo estas ĝenata.

## Difektitaj sensoj

Tute simila estas la afero ĉe narkotaĵoj, alkoholo, tabako, ktp. La sensoj de la nuntempa homo estas en tiel alta grado difektitaj, degenerintaj kaj nefidindaj, ke li ofte deziras aĵojn, kiuj estas elementoj tute fremdaj al la homa organismo kaj tiuj ĉi fremdaj nenaturaj elementoj fariĝas ĉiutagaj, malsanigaj kutimoj aŭ nutraĵoj. Tio signifas ke li ne atingis la stadion de la ĝuste evoluinta homo kaj iomgrade li ankoraŭ troviĝas en malluma kaptilo, en la zono de la mortiga principo; principo, kiu regas en la besta regno.

La fakto ke degenera stato de la gusto-kapablo ne estas sporada sed tute ordinara fenomeno, aktualigas la demandon: kiel resanigi la gusto-kapablon? La respondo estas simpla kaj natura: per ekzerco. Oni devas kutimigi sin al naturaj produktoj, al nepre ĝusta nutraĵo, t. e. nutraĵo kies *vibrado* harmonias kun tiu de la homa organismo. Kiam tiu kutimiĝo estos tiom progresinta, ke la naturaj produktoj ŝajnas la sola bongusta nutraĵo, la estulo estos liberigita de la mortiga manĝaĵo.

## Vibradoj kaj vivunuoj

Ĉu la nutraĵo havas vibradon? Laŭ kosma analizo ĉio ekzistanta, t.e. la tuta universo, estas vivanta. Aĵo vivanta havas du flankojn: la vivoflanko kaj la materiflanko. Kiam ni nomas ion "materio", ĝi efektive estas io vivanta, vidata de la materioflanko; kaj la tiel nomata "viva estaĵo" estas materio vidata de la vivoflanko. Materio kaj vivaĵo do identas, sed ili estas percepteblaj per esence malsamaj rimedoj. Konstati nur la materiflankon de la aferoj estas primitiva formo de percepto. Materio estas energio, forto, movo vibrado; kaj vibrado prezentas senfinan mondon da variantaj formoj kiel substanco kaj organismoj, kiel lumo, koloroj kaj sonoj. Mallonge: vibrado reprezentas ĉion kreitan. Se ni rigardas de la materiflanko, ĉio ja estas movo kaj vibrado, kaj nenio prezentiĝas kiel io eterna, sed nur kiel io ŝanĝiĝema; ĉio ŝajnas nur tempa. Sed se ni rigardas de la vivoflanko ĉio aperas kiel vivo, kiel vivaj estaĵoj; kaj kiam oni rigardas de tiu ĉi flanko, oni ne perceptas materion; tial la vidataĵo prezentiĝas ne kiel materiaj variemaj fenomenoj, sed kiel eternaj aferoj t.e. realaĵoj, kiuj havas neniun komencon kaj neniun finon. La primitiva aŭ terhoma perceptado rekonas homojn, bestojn, kaj iomgrade ankaŭ plantojn kiel vivajn

estaĵojn aŭ kiel "vivunuojn", sed multe pli malfacile estas al ĝi rekoni la saman kvaliton en mineraloj, kiuj ordinare estas perceptataj kiel nura materio. Sed kiel la homo, evoluante, iom post iom akiras la kapablon percepti kosme, en sama grado li rigardas ankaŭ la mineralojn kiel "vivunuojn".

La vivunuoj nomataj homoj, bestoj kaj plantoj bezonas por konservi la vivon, iujn kondiĉojn internajn kaj eksterajn; kaj ankaŭ la bonfarto de la malgrandaj vivunuoj, kiujn ni uzas kiel nutraĵon, dependas de iuj internaj kaj eksteraj kondiĉoj. Por homoj, bestoj kaj plantoj, la eksteraj kondiĉoj koncernas la ĉirkaŭan universon: la planedo, sur kiu ili vivas, la klimato kaj aliaj influantaj naturfortoj, la atmosfero, kaj ĉiuj ceteraj aferoj, kiuj kune konsistigas la "organismon", en kiu la nomitaj estaĵoj aŭ vivantaj estaĵoj spertas la vivon. La internaj kondiĉoj estas, ke la vivunuoj aŭ vivantaj estaĵoj konsumataj kiel nutraĵo por konservi organismon *harmoniu* kun la vivunuoj, kiuj spertas la vivon kiel organoj, ĉeloj, molekuloj ktp. en la sama organismo.

## Taŭgaj ĉirkaŭaĵoj

Ankaŭ por la nutraĵaj vivunuoj la eksteraj kondiĉoj koncernas ilian ĉirkaŭan universon kun ĝiaj naturfortoj kaj atmosfero, alivorte koncernas la realaĵojn, kiuj kune konsistigas la organismojn, en kiuj ili vivas, sed kun la diferenco, ke ilia "universo" estas la korpo de tiu homo, besto kaj planto, en kiun ili enmetiĝis. La naturfortoj ĉirkaŭ tiuj malgrandaj estaĵoj estas la sangocirkulo, la digesto kaj ĉelnovigo ktp. en la koncerna korpo. Iliaj internaj kondiĉoj postulas ke ili ricevu la ĝustajn nutraĵon kaj ĉirkaŭaĵojn. Do, se ni metas en nian organismon vivunuojn, al kiuj nia organismo ne taŭgas kiel "universo", ili ne trovas tie kondiĉojn por vivprogreso, sed difektiĝas kaj detruiĝas; kaj ĉe tiu procedo nia organismo suferas perturbon.

Ekzistas materialoj, kiuj posedas vivunuojn speciale destinitajn por esti nutraĵo en homa organismo, kaj aliaj materialoj, kiuj povas vivi tie tute naturan vivon, dum alispecaj vivunuoj suferas tie detruiĝan ekzistadon. La homo konsumante tiujn ĝustajn materialojn, venos sur fidindan vojon el malluma barbareco, el la mortigotradicio, kiu estas la esenca kaŭzo de tio, ke la homoj ankoraŭ ne ĝuas plenan sanon.

Ĉiu estulo reprezentas - laŭ sia apero, laŭ ĉio kion ĝi kreas, kaj precipe laŭ sia speciala korpostrukturo - certan specon de energio aŭ vibrado. De tiu vibrado dependas ĝia tuta sperto de la vivo kun ĉiuj sentoj de agrablo kaj de malagrablo. La vibrado estas la rimedo, per kiu la estulo konservas sian identecon kaj sian pozicion kiel "viva estaĵo" en la ekzistado.

Tiu ĉi memkonservo postulas venkon super aliaj energiformoj, kaj se tiu venko okazigas harmonion kaj feliĉon ne nur al la koncerna estulo sed ankaŭ al la estaĵoj kun la venkitaj energiformoj, la tuta procedo plene akordas kun la vivoleĝoj. Sed se estulo per sia memkonservo kreas difekton al la menciitaj aliaj estaĵoj, li mem rikoltas difektojn kaj dolorojn, lia sorto iĝas "malluma". La sorto de estulo do formiĝas tute depende de la reciproka influo inter lia propra vibrado kaj tiu de liaj ĉirkaŭaĵoj. Ĉiu viva estaĵo do rilatas al du ĉefaj specoj de vibrado: sia propra kaj tiu de la materio. Bazi sian manifeston sur harmonio inter tiu ĉi vibradospecoj estas, en ĉiu ekzistoplano, la plej alta, al kiu estulo povas celi.

## La ideala nutraĵo

La ideala nutraĵo por la nuntempa kulturita homo nepre ne estas el animala origino, sed sole vegetala. El tiu lasta speco la manĝebla fruktokarno estas la plej pura kaj taŭga, sed ĉar ĝi "situas tro alte" por la nuna homo, ĝi ankoraŭ ne povas esti lia sola nutraĵo; tial la homo devas kompletigi sian nutradon per aliaj vegetaĵoj. Sed la evoluo ŝanĝas nian organismon tiel, ke nia digesta aparato iom post iom malkapabliĝas por la mortiga procedo, kaj samtempe ĝi pli kaj pli adaptiĝas al natura nutrado.

## Nutro kaj sorto

Por akiri feliĉan sorton ni devas respekti ne nur samspeculojn - la homojn - kaj aliajn estaĵojn ĝenerale rekonatajn kiel vivulojn, sed ankaŭ la vivospecojn, kiuj en formo de tiel nomata "materio" konsistigas nian propran organismon,kaj kies vivecon ni ne estas konsciaj; ĉar ankaŭ al ili etendas sin nia devo de amo. Se ni ne plenumas al ili, al la mikrokosmo en ni mem, respekton, ni ne rajtas kaj ni ne povas atendi komplezon kaj bonfarton de la granda makrokosma estaĵo, en kies organismo ni mem estas mikrokosmo.

*Ejnar Hjorth*

# Stranga rakonto pri stranga fiŝo

Eltiraĵo el *Tri Viroj en Boato* (Three Men in a Boat) de Jerome K. Jerome
Jerome K. Jerome naskiĝis en Walsall, Britio kaj estis fama verkisto de humuraĵoj.

Tradukis el la angla William H. Simcock.

Ĉe Wallingford, Georgo kaj mi vizitis malgrandan riverbordan trinkejon, por ripozo - kaj aliaj aferoj.

Ni eniris en la salonon kaj sidiĝis. Estis tie maljunulo, fumanta sian pipon, kaj ni nature komencis babili.

Li diris al ni, ke la vetero estas bela hodiaŭ, kaj ni diris al li, ke estis bela tago hieraŭ; kaj poste, ni ĉiuj informis unu la alian, ke ni opinias, ke estos bela tago morgaŭ.

Post tio evidentiĝis iamaniere ke ni estas fremduloj en la regiono kaj ke ni foriros venontan matenon.

Tiam paŭzo sekvis en la konversacio, dum kiu ni ĉirkaŭrigardis la ĉambron. Fine ni rigardis polvkovritan, malnovan vitrujon, fiksitan tre alte super la kamenkadro kaj enhavantan truton. Ĝi iom ĉarmis min, tiu truto, ĝi estis tiel grandega fiŝo. Fakte, je la unua rigardo, mi opiniis, ke ĝi estas moruo.

"Ha!" diris la maljunulo, sekvante la direkton de mia rigardado, "Bela specimeno, ĉu ne?

"Tute neordinara," mi murmuris; kaj Georgo demandis al la maljunulo kiom, liaopinie, ĝi pezas.

"Dek ok funtojn", diris nia amiko, ekstarante kaj deprenante sian palton. "Jes. Estis antaŭ dek ses jaroj (je la tria de la venonta monato) ke mi kaptis ĝin - estis ĝuste malsupre de la ponto, uzante foksenon. Oni diris al mi, ke ĝi estas en la rivero, kaj mi diris, ke mi kaptos ĝin, kaj, do tion mi faris. Vi ne povos vidi multajn fiŝojn de tiu grandeco en nia ĉirkaŭaĵo nun, mi opinias. Bonan nokton, sinjoroj, bonan nokton."

Kaj li foriris, kaj solaj nin lasis. Post tio, ni konstante observis la fiŝon. Ĝi vere estis rimarkinde bela fiŝo. Ni ankoraŭ rigardadis ĝin, kiam la loka transportisto, kiu ĵus haltis ĉe la trinkejo, venis ĝis la ĉambra pordo kun poto da biero en la mano, kaj li ankaŭ rigardis la fiŝon.

"Kiel granda truto, ĉu ne?" diris Georgo.

"Ha! Vi rajtas diri tion, sinjoro." Kaj post plenbuŝa gluto de biero, li aldiris, "Eble vi ne estis ĉi tie, sinjoro, kiam tiu fiŝo estis kaptita?"

"Ne. Ni estas fremduloj en la regiono."

"Ha! Do, kompreneble, kiel vi povus? Estis preskaŭ antaŭ kvin jaroj kiam mi kaptis tiun truton."

"Ho! Ĉu estas vi do kiu ja ĝin kaptis?"

"Jes, sinjoro, mi kaptis ĝin ĝuste malsupre de la kluzo - aŭ pli ĝuste, kie tiam estis la kluzo - iun vendredon posttagmeze; kaj la rimarkinda afero estas, ke mi kaptis ĝin uzante muŝon. Mi estis ekirinta por fiŝkapti ezokojn, neniam pensinte pri truto, kaj kiam mi vidis tiun grandegulon sur la fino de mia ŝnuro, mi estis konsternita. Nu, ĝi pezis dudek ses funtojn. Bonan nokton, sinjoroj, bonan nokton."

Kvin minutoj poste, tria viro envenis, kaj priskribis kiel li estis kaptinta ĝin frumatene, uzante albumon; kaj, tiam, li foriris, kaj flegma, serioza individuo envenis, kaj sidiĝis apud la fenestro.'

Neniu el ni parolis dum iom da tempo; sed, fine, Georgo sin turnis al la nove veninto, kaj diris "Mi esperas, ke vi pardonos la liberecon, kiun ni prenas - plenaj fremduloj en la najbarejo - sed mia amiko kaj mi dankos vin, se vi rakontos al ni kiel vi kaptis tiun truton tie."

"Nu, kiu informis vin, ke mi kaptis tiun truton?"

Ni diris ke neniu tion estis dirinta sed, iamaniere, ni instinkte sentis ke estas li, kiu tion faris.

"Nu, estas rimarkinda afero - plej rimarkinda, ĉar efektive, vi tute pravas. Mi ja kaptis ĝin. Sed imagu, ke vi tiel divenis tion! Ho, vere estas rimarkinda afero."

Kaj, tiam, li daŭrigis informante nin kiel li pasigis duonhoron por surterigi ĝin, kaj kiel ĝi estis rompinta lian fiŝkanon. Li diris, ke li zorge pezis ĝin kiam li alvenis hejmon, kaj ĝi pezis tridek kvar funtojn.

Li foriris siavice, kaj kiam li estis foriranta, la trinkejestro envenis al ni. Ni rakontis al li pri la diversaj historioj, kiujn ni estis aŭdintaj pri la truto kaj li treege amuziĝis kaj ni ĉiuj ridis tre kore.

"Imagu, ke Jim Bates kaj Joe Muggles kaj Sinjoro Jones kaj maljunaj Billy Maunders ĉiuj diris al vi, ke ili estis trafintaj ĝin. Ha! Ha! Ha! Jes, ili estas la speco, kiu donus al mi, por elmeti en mia salono se ili estus trafintaj ĝin! Ho jes! Ha! Ha! Ha!!

Kaj tiam li rakontis al ni la veran rakonton pri la fiŝo. Ŝajnis, ke li mem estis trafinta ĝin, antaŭ jaroj, kiam li estis nur junulo; ne per ia ajn arto aŭ lerteco, sed per tiu neklarigebla bonŝanco, kiu ĉiam ŝajnas atendi knabon, kiam li lernejevitas, kaj eliras por fiŝkapti dum suna posttagmezo per peco da ŝnureto ligita sur branĉpinto.

Li diris, ke la portado hejmen de tiu truto, savis lin de batega-do, kaj ke eĉ lia lernejestro laŭdis lin.

Oni vokis lin el la ĉambro tiumomente kaj Georgo kaj mi di-rektis la rigardon rekte al la fiŝo.

Ĝi vere estis plej miriga truto. Ju pli ni rigardis ĝin, des pli ni miris pri ĝi.

Ĝi tiom ekscitis Georgon, ke li suprengrimpis sur la dorson de seĝo por akiri pli bonan rigardon de ĝi.

Kaj tiam la seĝo glitis, kaj Georgo senespere tenegis la trutu-jon por sin savi, kaj malsupren ĝi falis kun frakaso, Georgo kaj la seĝo supre de ĝi.

"Vi ne difektis la fiŝon, ĉu?"

"Mi esperas, ke ne," diris Georgo, leviĝante singarde kaj ĉir-kaŭrigardante.

Sed tion li ja faris. Tiu truto kuŝis, disfrakasita en mil fragmen-tojn - mi diras mil, sed eble estis nur naŭcent. Mi ne kalkulis ilin.

Mi opiniis, ke estas strange kaj neklarigeble, ke remburita tru-to povus tiel fragmentiĝi.

Kaj do ja estus strange kaj neklarigeble, se ĝi vere estus rem-burita truto, sed ĝi tute ne estis.

Tiu truto estis el gipso.



La mondon ni ne ricevis herede de niaj gepatroj;
la mondo estis donita prunte al ni, por niaj gefiloj.

*Afrika proverbo*

## Atendante la animojn

Per paŝo regula, karavano de blankuloj kaj indiĝenoj vojaĝadis en afrika dezerto al malproksima vilaĝo, kiam la blankula ĉefo de la karavano ordonis al ĉiuj rapidigi la paŝadon. Ĉiuj obeis kaj ili marŝis pli kaj pli rapide.

Je iu momento, la indiĝenoj haltis kaj trankvile sidiĝis sur la tero. Surprizite, la ĉefo de la karavano invitis la indiĝenojn plumarŝi, sed sen rezulto. Ĉirkaŭante per la brakoj siajn genuojn, ili sidis silente kun fermitaj okuloj. La ĉefo insistis kaj petis ilin pri la kialo de ilia rifuzo plumarŝi.

Tiam indiĝeno per mallaŭta, trankvila voĉo respondis: "ni atendas niajn animojn".



## Tri maljunulinetoj en lifto

Tri maljunulinetoj eniris en lifton. Kiam la pordo de la lifto estis fermota, ili vidis grandan, nigran manon, kiu englitiĝis en la fermotan fendon kaj ĝi la liftopordon tute malfermis. Alta, nigra homo eniris en la lifton kun granda blanka hundo. La liftopordo malrapide refermiĝis. Post kelkaj sekundoj, la homo kriegis: "Teren!". La maljunulinetoj teruritaj tuj ekkaŭris.

Surprize la homo rigardis ilin kaŭrantajn kaj poste li diris: "Sed al la hundo, mi kriegis–teren! – . . . "

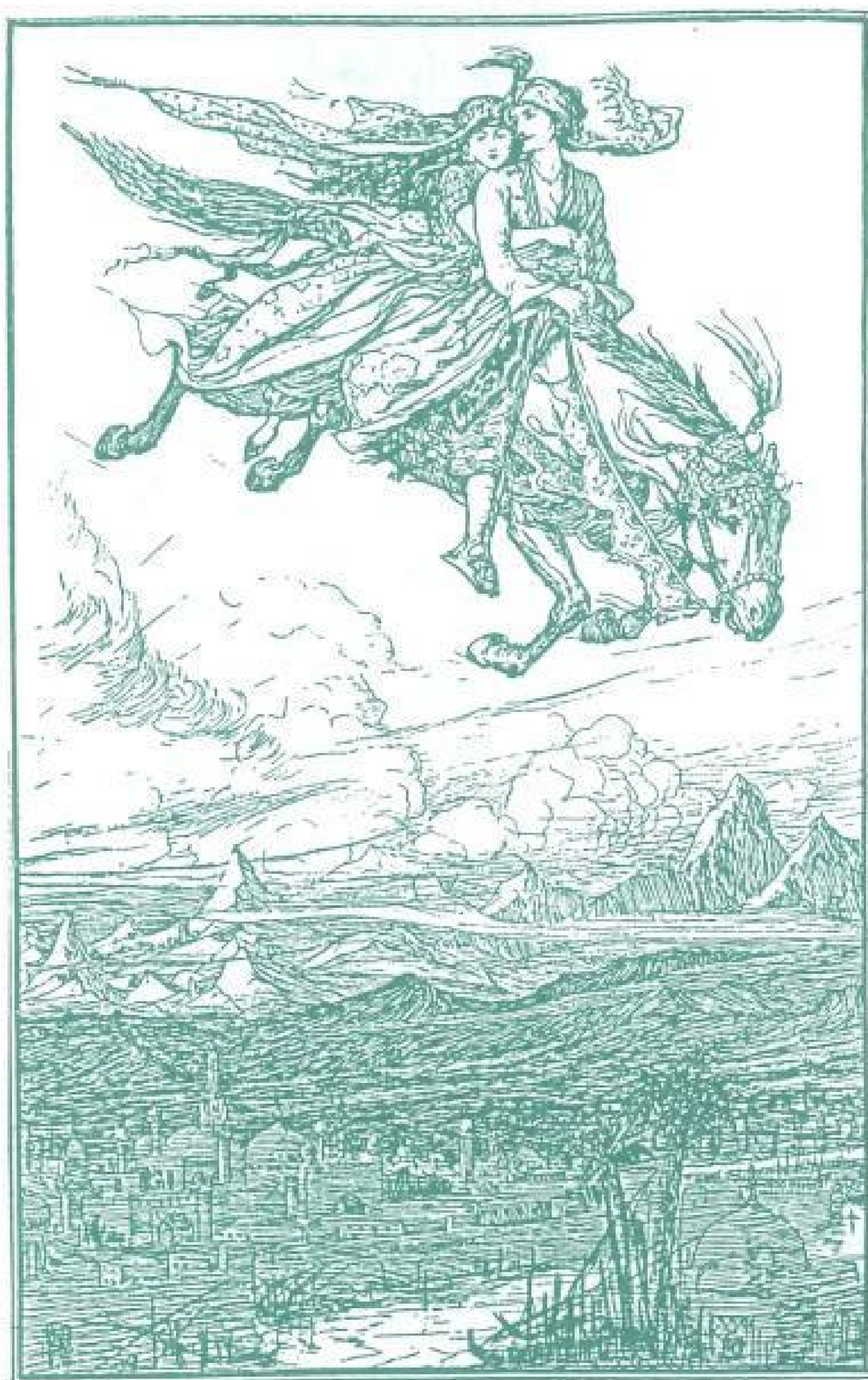
La fakto estas vera kaj la homo estis Usona atleto. Ili ĉiuj poste ridetante komencis babili kaj la maljunulinetoj petis de la homo ĉu li konas proksiman restoracion. Li volonte akompanis ilin al restoracio kaj poste li foriris. La tri maljunulinetoj gaje manĝis kaj kiam ili volis pagi, la kelnero informis ilin ke la fakturo estis jam pagita de alta, nigra sinjoro kun granda, blanka hundo.



"Kiam unu sola homo atingas la plenecon de Amo,
li nuligas la malamon de milionoj da homoj".

*Mahatmo Gandhi*

# ARABAJ MAKSIMOJ



Lango servas por traduki tion, kion vi pensas, do ne uzu ĝin por maltraduki vian penson.

Virino povas kaŝi amon dum jaroj, sed malamon ŝi ne povas kaŝi eĉ unu horon.

Vorto estas via malliberulo ĝis kiam vi liberigos ĝin. Kiam vi liberigos ĝin, vi estos ĝia malliberulo.

Laŭta mallaŭdado de si mem estas intenca laŭdado de si mem.

Viaj infanoj estu edukataj alie ol la maniero en kiu vi estis edukata, ĉar ili naskiĝis en alia tempo ol la via.

Imamo Ali diris al homo, kiu lin tro laŭdis: "mi estas sub tio, kion vi diras kaj super tio, kion vi pensas".

# La Oraj Reguloj

por fariĝi centjara

Dum scienculoj studas la liberajn radikalojn, kiuj ŝajnas esti la precipaj kaŭzoj de ĉeldegenerado kaj de maljuniĝo, kaj alĥemiistoj serĉas eliksirojn por daŭrigi senfine la vivon, miloj da centjaruloj en diversaj landoj vivas, laboras kaj sekvas regulojn, kiuj estas laŭ statistika klasigo preskaŭ konstantaj ĉe la plejmulto de la centjaruloj en la mondo.

Ĉu vi deziras sanan kaj longan vivon?
Jen la oraj reguloj por fariĝi centjara:

1. **Manĝu malmulte**
   kaj nur kiam vi malsatas. Supernutrado estas malamika al longviveco.
2. **Preferu krudaĵojn.**
   Evitu kuiri kaj manĝu kiam eble krudajn fruktojn kaj legomojn
3. **Ne aldonu salon aŭ sukeron**
   Vi bezonas aldoni nek salon nek sukeron al viaj manĝaĵoj. Se vi manĝas krudajn fruktojn kaj legomojn, ili jam entenas naturajn sukerojn kaj salojn. Se vi kuiras per vaporo, ne boligante en akvo la manĝaĵojn, vi ne detruas enzimojn (kiuj helpos vin pli bone digesti) salojn, mineralojn kaj la aliajn elementojn, kiujn manĝaĵo jam nature entenas.
4. **Lernu manĝi ne trinkante dum manĝo**
   Tiamaniere vi lernos ne engluti, ne maĉinte. Manĝaĵo bone maĉita estas manĝaĵo bone digestota.
5. **Stimulantoj estas fremdaj al homa korpo**
   Vi ne bezonas kafon, teon, alkoholon, tabakon. Tiuj ĉi fremdaj elementoj stimulas la korpon al pli intensa laboro kaj ili nur ŝtelas efekton pri pliboniĝo, ĉar kiam la efiko de tiuj ĉi fremdaj elementoj elĉerpiĝas, tiam mankas la stimulo de la naturaj rezervoj al taŭga funkciado de la korpaj organoj, kaj oni restos dependa por ĉiam de tiuj ĉi fremdaj elementoj.

6. Plenspiru
   Plenspiru. Enspiru profunde. Kaj poste, pintigante la lipojn kvazaŭ vi volus fajfi, elspiru kaj blovu la tutan aeron el la pulmoj. Spirado estas precipa nutraĵo kaj ĝi estas pli necesa ol manĝado kaj trinkado. Manĝu duone kaj spiru duoble.
7. La haŭto devas spiri
   Ankaŭ la haŭto devas spiri. Se la haŭtoporoj estas baritaj, la haŭtspirado haltas kaj la ruboj, kiuj ne povas eliri tra la poroj kaŭzas malsanojn kaj maljuniĝon. Haŭtflegado post duŝo estas saniga.
8. Piediru
   Vi havas du grandajn, amikajn kuracistojn: la kruro "dekstra" kaj la kruro "maldekstra"; uzu ilin kiel eble pli ofte kaj piediru, piediru.
9. Evitu konstipon
   Evitu konstipon per manĝaĵoj riĉaj je vegetalaj fibroj.
10. Laboru kun ĝojo
    Faru tion, en kiu vi kredas. Harmoniigu laboron kun ripozo. Korpa kaj spirita laboro fortigas kaj sanigas, dum tro da ripozo rustigas.
11. Vivu laŭ viaj sanaj deziroj
    Ekkovru la belecon, kiu estas ĉe vi. Donu al vi tempon. Turnu devojn en emojn.
12. Kaptu la estantecon
    kaj trovu en ĉiu momento vian internan ekvilibron.
13. Modereco
    Modereco estas la regulo, kiu donas harmonion al la vivo.
14. Akceptu ŝanĝon
    Se io malsukcesas, ŝanĝu kaj ekiru al nova vojo energie kaj entuziasme.
15. Propra sanrespondeco
    Prenu sur vin la respondecon por via bonstato kaj via sano.





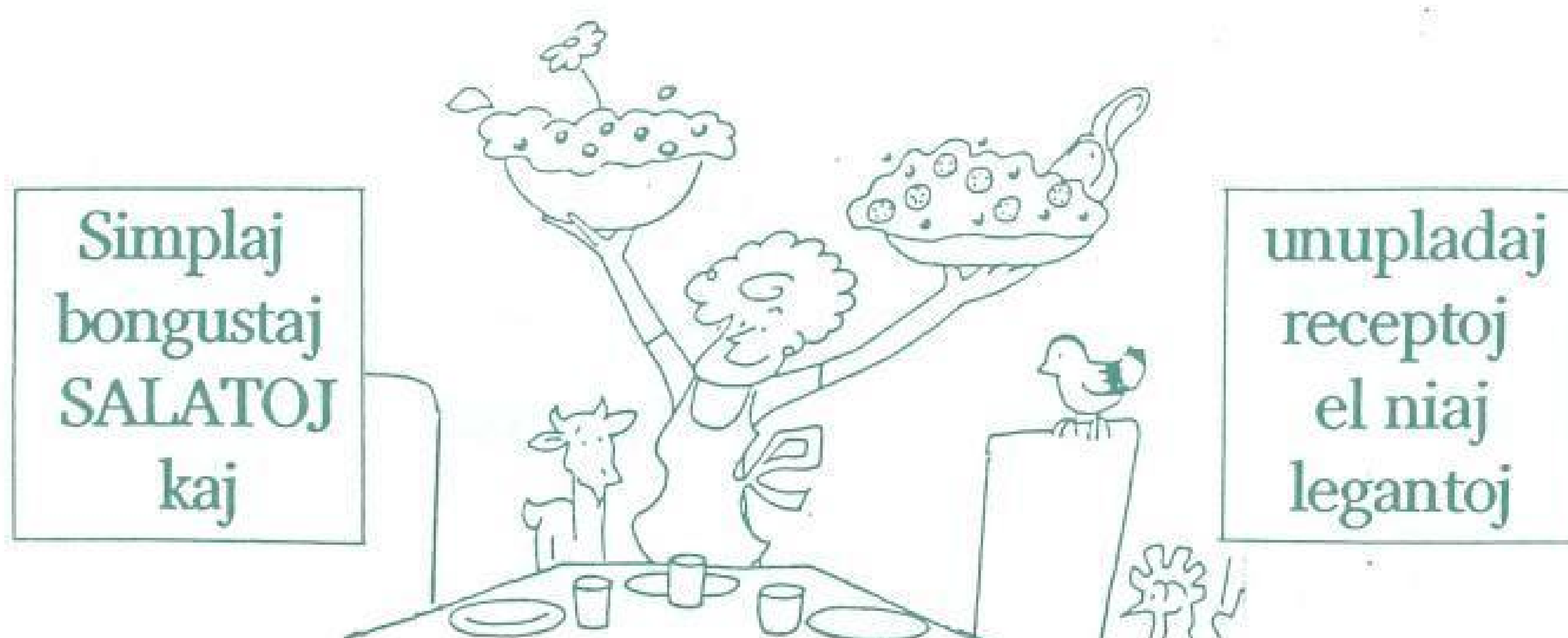







La malbono estas bono, kiun ni ne konas.

*Sokrato*




KATALUNA SALATO

terpomoj
tomatoj
laktuko
freŝa cepo
ruĝa kapsiko
olivoleo
herbosalo

Vaporkuiru terpomojn prefere enŝele. Lasu la terpomojn malvarmiĝi, senŝeligu kaj ronde tranĉu ilin. Tranĉu laktukon, tomatojn, iomete da ruĝa kapsiko kaj ringe la cepon. Spizu per olivoleo kaj herbosalo.

Lluis Armadans, Hispanio

KIKERA SALATO

kikeroj, kuiritaj
florbrasiko, kuirita
karotoj
kreso
freŝa fromaĝo
rafanetoj
sezamosemoj
maiza oleo
citrono
salo

Senŝeligu la karotojn kaj raspu ilin. Miksu la raspitajn karotojn kun la kuiritaj kikeroj,florbrasiko kaj rafanetoj. Aparte preparu saŭcon: dispecetigu la kreson kaj bone premu ĝin; aldonu fromaĝon, oleon, citronon, salon kaj sezamosemojn; kirlu ĉion. Verŝu la saŭcon sur la salaton kaj surtabligu.

Olga Almeida, Portugalio

## KUBANA SALATO

kreso
laktuko
tomatoj
kukumo
ekbalioj, kuiritaj
brasiko, kuirita
fazeoloj, kuiritaj
rafanetoj
ovo, malmola
avokado
oleo
vinagro
salo

Metu meze de granda plata telero, sur folioj de laktuko: maturajn tomatojn ronde trancitajn; ĉirkaŭ la tomatoj metu rafanetojn; ankoraŭ ĉirkaŭe metu kreson, fazeolojn, brasikon kaj tranĉitajn ronde ekbaliojn kaj kukumon. Sur la tuto, aldonu pecetojn de verdflava avokado kaj meze malmolan ovon ne tranĉitan sed malsekitan per oleo. Spizu laŭvole per salo, vinagro, oleo.

José Luis Montes de Oca, Kubo

## MELONGENA SALATO

2 melonĝenoj
4 tomatoj, senhaŭtigitaj, sensemigitaj kaj hakitaj
1 supkulero da citronsuko
kelkaj laktukaj folioj
salo
4 supkuleroj da olivoleo
1 cepo, hakita
2 ajleroj, haketitaj
2 supkuleroj da hakita petroselo

Tranĉu la melongenojn en 1-centimetrajn kubetojn. Metu ilin en kribrilon, surŝutu ilin per salo kaj lasu ilin du onhoron. Tralavu kaj sekigu ilin per kuireja papertuko. Varmigu la oleon en pato, aldonu la cepojn kaj melongenojn kaj ilin fritu 10/15 minutojn, kirlante de tempo al tempo ĝis ili estos orkoloraj. Aldonu ajlon kaj tomatojn kaj ĉion fritu 2/3 minutojn. Lasu ilin malvarmiĝi. Almiksu petroselon kaj citronsukon. Aranĝu laktukfoliojn

en plado kaj helpe de kulero metu la salaton en la centron de la plado. Sufiĉas por 4/5 personoj.

Bob Felby, Aŭstralio

USONA SALATO

du tasoj da pomo, tranĉita en kubetojn
unu taso da celerio, tranĉita
duontaso da juglandoj, hakitaj
duontaso da sekvinberoj

Miksu kun iomete da citronsuko, salo kaj majonezo.

Maya Kennedy, Usono

KRUDAJ ŜOSOJ

Ĝuu rejunigantajn, malmultekostajn hejme eligitajn ŝosojn de semoj de sunfloroj,de aveno, sojfaboj, ktp en salatoj, sandviĉoj,aŭ aldonitaj al supoj tuj antaŭ servo.

NUKSOJ SUR RIZO

Jen simpla kaj rapida plado: kuiru rizon. Metu nuksojn laŭ via plaĉo, kaj lakton sur la rizon.

Yannik Ingey, Usono

LENTA PANO

| | |
|---|---|
| taso da bruna rizo | raspita karoto |
| taso da lentoj | raspita cepo |
| 2 ovoj | Marsalo |

Kuiru rizon kaj lentojn. Miksu ĉiujn ingrediencojn tre bone kaj baku en forno dum 30 minutoj. Manĝu kun freŝa laktuko.

Irena Franchi, Usono

## KRUSTADO EL MAIZKAĈO KUN FUNGOJ

Por 4 personoj:

Preparu polenton je unu kilograma kvanto kaj verŝu ĝin en forno-kaserolon ŝmiritan per butero. Lasu ĝin malvarmiĝi kaj elprenu kvanton el meze de ĝi, en kiu vi aldonos la preparitan ingrediencojn jene: en alian kaserolon metu supkuleron da oleo kaj fritetu en ĝi duonon da poreo; aldonu 300 g. da freŝaj fungoj, salon, petroselon kaj tomatojn laŭ via plaĉo; kuiru kvaronhoron, kovrite kaj malgrandfajre; aldonu aparte preparitan beŝamelon. Enmetu la tuton en la mezon de la maizkaĉo kaj surŝutu dise Parman fromaĝon raspitan. Enfornigu kaj lasu ĝin kelkajn minutojn ĝis orkoloriĝo.

Norina Barelli, Italio

## SKOTA SUPO

| | |
|---|---|
| 100 g da hordeo | freŝaj pizoj |
| 2 karotoj | Savojbrasiko |
| 1 poreo | oleo |
| 1 rapo | salo |

Lasu trempi en akvo hordeon dum nokto.Senguŝigu pizojn.Kubetigu 1 karoton kaj rapon. Haku poreon kaj Savojbrasikon kaj miksu ĉion en salatujo. En poton kun bolanta salita akvo metu ordeon,pizojn,karoton,rapon,poreon kaj brasikon; kirlu per ligna kulero kaj boligu 1 horon. Aparte haketu petroselon kaj lasu ĝin pretan en pelveto.Raspu 1 karoton kaj metu ĝin en alian pelveton. Post 1 hora bolado, almetu al la supo raspitan karoton, petroselon kaj oleon. Kirlu milde kaj boligu ĝin ankoraŭ 15 minutojn.

La Skota Kuiristo

# Humuro

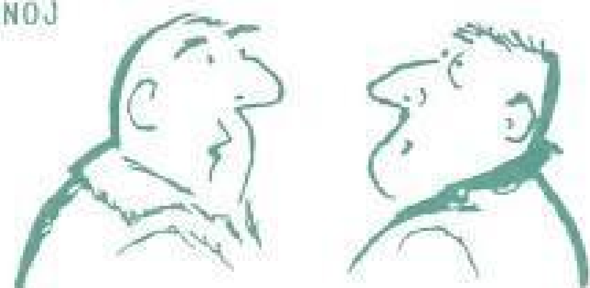





VIA REĜA MOŜTO, NI ESTAS SIEĜATAJ DE LA VEGETARANOJ



ESTAS DUELO INTER VEGETARANOJ





# Lingva Angulo

Al la demandoj de niaj legantoj ni lasas la respondon al la spertuloj :

## Ĉe la umbiliko de la luno

Laŭ la tradicio kaj laŭ la "Historia del nombre y de la fundacion de México" (Historio de la nomo kaj de la fondiĝo de Meksikio) de Gutierre Tibón - 800 paĝa studo pri etimologio, lingvstiko komparata, geografio kaj kosmologio - la vorto "México" en la lingvo " náhuatl " de la Aztekoj, indiana popolo iam loĝinta en Meksikio, estas formata el la radikoj:

"metztli" (mectli) = luno
"xictli" (ŝiktli) = umbiliko,
"co" (ko) = loko

Do la signifo de la vorto "México" estas - ĉe la umbiliko de la luno.

En Esperanto, laŭ Z-a propono, la landoj kun samnoma ĉefa urbo aŭ rivero estas distingita per -io: Meksik/io, lando - Meksik/o, urbo.

Laŭ mia opinio:

- **Meksik/o** (z) aŭ Meksiko-urbo (Ciudad de México) — estas la ĉefa urbo de la Federala Respubliko
- **Meksik/ano** (mexicano) — loĝanto de la ĉefa urbo Meksiko
- **Meksik/io** (z) aŭ Meksik/ujo (México) — lando de la Respubliko Federala
- **Meksik'i/ano** — loĝanto en la lando de la Federala Respubliko
- **Meksik'i/a** — rilata al la lando
  la meksikia arto
  Meksikia Esperanto-Federacio
  Esperantista Meksikia Junularo

- **Unuiĝintaj Ŝtatoj Meksik'i/aj** (Estados Unidos Méxicanos) — oficiala nomo de la Federala Respubliko formata el liberaj kaj suverenaj ŝtatoj
- **Meksik'i/a Golfo** (Golfo de México) — golfo de Meksikio
- **Nov-Meksik/io** (New Mexico) — unu el la Unuiĝintaj Ŝtatoj de Nord-Ameriko

Ĉu ĉiuj konsentas?

## Tomato, la frukto kun umbiliko

Ankaŭ la vorto tomato venas de la "náhuatl" lingvo kaj origine ĝi estis nomata "xitomatl" (ŝitomatl), kiu devenas de:
"xictli (ŝiktli) = umbiliko
"tomatl"(tomatl) = frukto aŭ bero
La signifo de tomato estas frukto kun umbiliko.

Angel S.

## La kolora arko en la ĉielo post pluvo

Se en la antikva greka lingvo - iris - sîgnifas koloran arkon en la ĉielo post pluvo; se de tiu ĉi radiko formiĝas Iris/o, kiu estas laŭ la Z-Radikaro la kurierino de la dioj (kun kolora skarpo); kaj la kolora membrano en la okulglobo - iris/o - formiĝas de la sama radiko: kial la kolora arko en la ĉielo post pluvo estas ĉielarko?

Tomas V.

## Futbalo

Futo estas mezurunuo kaj balo estas plezurkunveno en kiu oni dancas. Do futbalo estas plezurkunveno en kiu mezurunuoj dancas. Ĉu ne?

Janina S.

# Fundamento de Esperanto

## de L. Zamenhof - Ekstrakto el

## EKZERCARO

Kelkaj samideanoj petis de ni klarigojn pri gramatikaj duboj, kaj al ĉiuj ni respondas per la ĉisuba ekstrakto el la Ekzercaro de la Fundamento de L. Zamenhof, kiu certe estas la plej bona fonto por klarigi gramatikajn dubojn.

Fluanta akvo estas pli pura, ol akvo, staranta senmove. - Promenante sur la strato, mi falis. - Kiam Nikodemo batas Jozefon, tiam Nikodemo estas la batanto kaj Jozefo estas la batato. - Al homo, pekinta senintence, Dio facile pardonas. - Trovinte pomon, mi ĝin manĝis. - La falinta homo ne povis sin levi. - Ne riproĉu vian amikon, ĉar vi mem pli multe meritas riproĉon; li estas nur unufoja mensoginto, dum vi estas ankoraŭ nun ĉiam mensoganto. - La tempo pasinta jam neniam revenos; la tempon venontan neniu ankoraŭ konas. - Venu, ni atendas vin, Savonto de la mondo. - En la lingvo "Esperanto" ni vidas la estontan lingvon helpantan de la tuta mondo. - Aŭgusto estas mia plej amata filo. - Mono havata estas pli grava ol havita. - Pasero kaptita estas pli bona, ol aglo kaptota. - La soldatoj kondukis la arestitojn tra la stratoj. - Li venis al mi tute ne atendite. - Homo, kiun oni devas juĝi, estas juĝoto.



Nun li diras al mi la veron. - Hieraŭ li diris al mi la veron. - Li ĉiam diradis al mi la veron. - Kiam vi vidis nin en la salono, li jam antaŭe diris al mi la veron (aŭ li estis dirinta al mi la veron). - Li diros al mi la veron. - Kiam vi venos al mi, li jam antaŭe diros al mi la veron (aŭ li estos dirinta al mi la veron; aŭ antaŭ ol vi venos al mi, li diros al mi la veron). - Se mi petus lin, li dirus al mi la veron. - Mi ne farus la eraron, se li antaŭe dirus al mi la veron (aŭ se li estus dirinta al mi la veron). - Kiam mi venos, diru al mi la veron. - Kiam mia patro venos, diru al mi antaŭe la veron (aŭ estu dirinta al mi la veron). Mi volas diri al vi la veron. - Mi volas, ke tio, kion mi diris, estu vera (aŭ mi volas esti dirinta la veron).



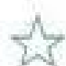
Mi estas amata. Mi estis amata. Mi estos amata. Mi estus amata. Estu amata. Esti amata. - Vi estas lavita. Vi estis lavita. Vi estos lavita. Vi estus lavita. Estu lavita. Esti lavita. - Li estas invitota. Li estis invitota. Li estos invitota. Li estus invitota. Estu invitota. - Esti invitota. - Tiu ĉi komercaĵo estas ĉiam volonte aĉetata de mi. - La surtuto estas aĉetita de mi, sekve ĝi apartenas al mi. - Kiam via domo estis konstruata, mia domo estis jam longe konstruita. - Mi sciigas, ke de nun la ŝuldoj de mia filo ne estos pagataj de mi. - Estu trankvila, mia tuta ŝuldo estos pagita al vi baldaŭ. - Mia ora ringo ne estus nun tiel longe serĉata, se ĝi ne estus tiel lerte kaŝita de vi. - Laŭ la projekto de la inĝenieroj tiu ĉi fervojo estas konstruota en la daŭro de du jaroj; sed mi pensas, ke ĝi estos konstruata pli ol tri jarojn. - Honesta homo agas honeste. - La pastro, kiu mortis antaŭ nelonge (aŭ antaŭ nelonga tempo), loĝis longe en nia urbo. - Ĉu hodiaŭ estas varme aŭ malvarme? - Sur la kameno inter du potoj staras fera kaldrono; el la kaldrono, en kiu sin trovas bolanta akvo, eliras voporo; tra la fenestro, kiu sin trovas apud la pordo, la vaporo iras sur la korton.



Kie vi estas? - Mi estas en la ĝardeno. - Kien vi iras? - Mi iras en la ĝardenon. - La birdo flugas en la ĉambro (= ĝi estas en la ĉambro kaj flugas en ĝi). - La birdo flugas en la ĉambron (= ĝi estas ekster la ĉambro kaj flugas nun en ĝin). - Mi vojaĝas en Hispanujo. - Mi vojaĝas en Hispanujon. - Mi sidas sur seĝo kaj tenas la piedojn sur benketo. - Mi metis la manon sur la tablon. - El sub la kanapo la muso kuris sub la liton, kaj nun ĝi kuras sub la lito. - Super la tero sin trovas aero. - Anstataŭ kafo li donis al mi teon kun sukero, sed sen kremo. - Mi staras ekster la domo, kaj li estas interne. - En la salono estis neniu krom li kaj lia fianĉino. - La hirundo flugis trans la riveron, ĉar trans la rivero sin trovis aliaj hirundoj. - Mi restas tie ĉi laŭ la ordono de mia estro. - Kiam li estis ĉe mi, li staris tutan horon apud la fenestro. - Li diras, ke mi estas atenta. - Li petas, ke mi estu atenta. - Kvankam vi estas riĉa, mi dubas, ĉu vi estas feliĉa. - Se vi scius, kiu li estas, vi lin pli estimus. - Se li jam venis, petu lin al mi. - Ho, Dio! kion vi faras! - Ha, kiel bele! - For de tie ĉi! - Fi, kiel abomene! - Nu, iru pli rapide!



Se ni bezonas uzi prepozicion, kaj la senco ne montras al ni, kian prepozicion uzi, tiam ni povas uzi la komunan prepozicion "je". Sed estas bone uzadi la vorton "je" kiel eble pli malofte. Anstataŭ la vorto "je" ni povas ankaŭ uzi akuzativon sen prepozicio. - Mi ridas je lia naiveco (aŭ mi ridas pro lia naiveco, aŭ: mi ridas lian naivecon). - Je la lasta fojo mi vidis lin ĉe vi (aŭ: la lastan fojon). - Mi veturis du tagojn kaj unu nokton. - Mi sopiras je mia perdita feliĉo (aŭ: mian perditan feliĉon). - El la dirita regulo sekvas, ke se ni pri ia verbo ne scias, ĉu ĝi postulas post si la akuzativon (t. e. ĉu ĝi estas aktiva) aŭ ne, ni povas ĉiam uzi la akuzativon. Ekzemple, ni povas diri "obei al la patro" kaj "obei la patron" (anstataŭ "obei je la patro"). Sed ni ne uzas la akuzativon tiam, kiam la klareco de la senco tion ĉi malpermesas; ekzemple: ni povas diri "pardoni al la malamiko" kaj "pardoni la malamikon", sed ni devas diri ĉiam "pardoni al la malamiko lian kulpon".



En la kota vetero mia vesto forte malpuriĝis; tial mi prenis broson kaj purigis la veston. - Li paliĝis de timo kaj poste li ruĝiĝis de honto. - Li fianĉiĝis kun fraŭlino Berto; post tri monatoj estos la edziĝo; la edziĝa soleno estos en la nova preĝejo, kaj la edziĝa festo estos en la domo de liaj estontaj bogepatroj. - Tiu ĉi maljunulo tute malsaĝiĝis kaj infaniĝis. - Post infekta malsano oni ofte bruligas la vestojn de la malsanulo. - Forigu vian fraton, ĉar li malhelpas al ni. - Ŝi edziniĝis kun sia kuzo, kvankam ŝiaj gepatroj volis ŝin edzinigi kun alia persono. - En la printempo la glacio kaj la neĝo fluidiĝas. - Venigu la kuraciston, ĉar mi estas malsana. - Li venigis al si el Berlino multajn librojn. - Mia onklo ne mortis per natura morto, sed li tamen ne mortigis sin mem kaj ankaŭ estis mortigita de neniu; unu tagon, promenante apud la reloj de fervojo, li falis sub la radojn de veturanta vagonaro kaj mortiĝis. - Mi ne pendigis mian ĉapon sur tiu ĉi arbeto; sed la vento forblovis de mia kapo la ĉapon, kaj ĝi flugante, pendiĝis sur la branĉoj de la arbeto. - Sidigu vin (aŭ sidiĝu), sinjoro!



La artikolo "la" estas uzata tiam, kiam ni parolas pri personoj aŭ objektoj konataj. Ĝia uzado estas tia sama, kiel en la aliaj lingvoj. La personoj, kiuj ne komprenas la uzadon de la artikolo (ekzemple rusoj aŭ poloj, kiuj ne scias alian lingvon krom sia propra), povas en la unua tempo tute ne uzi la artikolon, ĉar ĝi estas oportuna, sed ne necesa. Anstataŭ "la" oni povas ankaŭ diri "l' " (sed nur post prepozicio, kiu finiĝas per vokalo). - Vortoj kunmetitaj estas kreataj per simpla kunligado de vortoj; oni prenas ordinare la purajn radikojn, sed, se la bonsoneco aŭ la klareco postulas, oni povas ankaŭ preni la tutan vorton, t. e. la radikon kune kun ĝia gramatika finiĝo. Ekzemploj: skribtablo aŭ skribotablo (= tablo, sur kiu oni skribas); internacia (= kiu estas inter diversaj nacioj); tutmonda (= de la tuta mondo); unutaga (= kiu daŭras unu tagon); unuataga (= kiu estas en la unua tago), vaporŝipo (= ŝipo, kiu sin movas per vaporo); matenmanĝi, tagmanĝi, vespermanĝi; abonpago (= pago por la abono).



Ĉiuj prepozicioj per si mem postulas ĉiam nur la nominativon. Se ni iam post prepozicio uzas la akuzativon, la akuzativo tie dependas ne de la prepozicio, sed de aliaj kaŭzoj. Ekzemple: por esprimi direkton, ni aldonas al la vorto la finon "n"; sekve: tie (= en tiu loko), tien (= al tiu loko); tiel same ni ankaŭ diras: "la birdo flugis en la ĝardenon, sur la tablon", kaj la vortoj "ĝardenon", "tablon" staras tie ĉi en akuzativo ne ĉar la prepozicioj "en" kaj "sur" tion ĉi postulas, sed nur ĉar ni volis esprimi direkton, t. e. montri, ke la birdo sin ne trovis antaŭe en la ĝardeno aŭ sur la tablo kaj tie flugis sed ke ĝi de alia loko flugis al la ĝardeno, al la tablo (ni volas montri, ke la ĝardeno kaj tablo ne estis la loko de la flugado, sed nur la celo de la flugado); en tiaj okazoj ni uzus la finiĝon "n" tute egale, ĉu ia prepozicio starus aŭ ne. - Morgaŭ mi veturos Parizon (aŭ en Parizon). - Mi restos hodiaŭ dome. - Jam estas tempo iri domen. - Ni disiĝis kaj iris en diversajn flankojn: mi iris dekstren, kej li iris maldekstren. - Flanken, sinjoro! Mi konas neniun en tiu ĉi urbo. - Mi neniel povas kompreni, kion vi parolas. - Mi renkontis nek lin, nek lian fraton (aŭ mi ne renkontis lin, nek lian fraton).










... sed mi estas fumanta pacpipon
por paco inter
fumantoj kaj nefumantoj

fumu, amiko, fumu
sed for de miaj pulmoj,
ĉar pacon mi ŝatas sen fumo!



## Humura Rakonto verkita originale en la Internacia Lingvo

Perfektigu vian sciadon de la Internacia Lingvo. Sendu al la Ĝenerala Sekretariejo rakonton humuran aŭ pri niaj temoj, kiu estis originale verkita de vi en la Internacia Lingvo. La rakonto en bona stilo kaj kompreneble sen gramatikaj eraroj devos esti klare tajpita en unu folio sur unu aŭ du flankoj.

Kun la konsento de la aŭtoroj, ni sendos al niaj legantoj fotokopion de la rakontoj kun la titolo kaj sen la nomo de la aŭtoro. Niaj legantoj elektos la rakonton plej interesan kaj pli bone verkitan, kaj ĝi aperos en nia kajero E/V.

# Vivspertoj :

La vojoj al vegetarismo kaj al Esperanto estas pluraj kaj malsimilaj. Niaj legantoj rakontas.......

## Nerespondita demando

Ni estis junaj kaj avidaj viandomanĝantoj. Vojaĝante en Usono, ni decidis iri al la "Ranĉo" de D-ro Bernard Jensen en Eskondido, Kalifornio. La manĝaĵo tie estis varia, natura kaj tre bongusta, sed viando mankis. Ni do petis de D-ro Jensen la kialon de tio. Li longe rigardis nin, li afable ridetis kaj li ne respondis. Tiu rideto restis en nia animo, ĝi grandigis nian demandon kaj ĝi vekis en ni scivolemon. Kial do en la komunumo de D-ro Jensen oni ne manĝis viandon? Kaj kiel ajn ĉiuj estis gajaj, serenaj kaj ili vivis kaj laboris en tia reciproka harmonia respekto? Kiam ni foriris, ni sentis la neceson esplori nian neresponditan demandon. Paŝon post paŝo enirante en la kampojn de filozofio, medicino, dietistiko, ni komencis elkovri nesuspekteblajn evidentecojn kaj verojn, kies ekziston ni eĉ ne konis kaj kiuj aperis nun kiel klaraj respondoj al nia demando.

Se D-ro Jensen estus respondinta al nia demando, eble nia plenumita deziro, kiu poste portis nin al pli vasta vidaĵo de malsama vivkoncepto, estus nuligita. Kelkfoje silento kaj ekzemplo valoras pli ol vortoj, kiuj penas komprenigi ideojn.

La posta paŝo de vegetarismo al Esperanto estis natura kaj plezura.

**LF**

## Kiel mi iĝis Esperantisto kaj vegano

Mi estas religiulo. Mi havas 89 jarojn. Mia sano estas bona kaj mi estas tre aktiva. Ankaŭ mia frato estis religiulo kaj antaŭ pluraj jaroj li hazarde trovis en librovendejo gramatiketon de Esperanto. Li instigis min al la lernado de la Internacia Lingvo kaj perletere li kompilis por mi plenan gramatikon. Mi komencis kun entuziasmo praktiki kaj disvastigi la lingvon. Sed tio ne estis bone akceptita de miaj superuloj. Pro tio mi estis tiel malĝoja ke mi perdis la apetition. Iom post iom mi reduktis mian manĝadon. Fine mi konstatis kun surprizo ke mi ne nur toleris tion, sed ke mi reakiris la fortojn. Mi decidis daŭrigi la redukton de la manĝado kaj mi forigis viandon, lakton, fromaĝon, ovojn, mielon. Krom tio, mi reduktis trinkaĵojn kiel vinon, likvorojn kaj spicaĵojn kiel oleon, vinagron, salon, pipron.

Mi estas vegano de 40 jaroj kaj mia sano estis ĉiam tre bona. Nur unufoje mi estis en malsanulejo dumdu monatoj. Tio okazis antaŭ 6 jaroj, kiam mi falis de ŝtupetaro kaj mi rompis al mi piedon. Tio kaŭzis al mi preskaŭ la morton. Post senutila kuracado, la kuracistoj diris al mi ke mi ne estas resanigebla, kaj ili sendis min al alia malsanulejo. Ĉar la vundo pli kaj pli malboniĝis, mi decidis peti revenon al hejmo. Ĉiutage flegistino venis por asisti min, tamen sen iu ajn rezulto. Fine ankaŭ la flegistino decidis ne plu veni. Tiam, en mia hejmo, sen kuracado post unu monato, mi perfekte resaniĝis.

**PGJ**




# La Kuriero

Plurajn pozitivajn leterojn ni ricevis el diversaj landoj pri la nova organo de TEVA "Esperantista Vegetarano 1993". Jen sume kelkaj reagoj:

... tre bela kaj interesa. Vere ankaŭ La Letero de E/V ĉiam havas taŭgajn kaj aktualajn informojn, kiuj montras ke ambaŭ niaj ideoj funkcias ...

*Clara de Hess, Argentino*

---

... bonega, tre plaĉa. Espereble pli da samideanoj verkos por ĝi kaj ĝi estos pli dika .

*Bob Felby, Aŭstralio*

---

... la artikoloj estas riĉenhavaj. La vortoj de Tolstoj, de Leonardo da Vinci, de Romain Rolland kaj la "Lingva Angulo" estas gravegaj: mi multe plaĉas ilin. Mi preferas ne-longegajn kaj riĉenhavajn artikolojn kiel tiun de la Nobelpremiito Romain Rolland ...

*Pekim Vaz, Brasilo*

---

Mi ŝatas ĝin, sed mi sugestas ke oni ne malŝparu la dorsan kovrilpaĝon.

*Paul Foss, Britio*

---

... mi tre ŝatas ĝin ...

*Pat Search, Britio*

---

... tre alloga kaj ĉarma ...

*Brian Burnett, Britio*

---

Mi ŝatas la novan kajeron E/V'93

*Chen Siu Siang, Ĉinio*

---

... tre bele farita. La kovrilpaĝa foto bone adaptiĝas al la temo ...

*D-ro Harald Schicke, Germanujo*

---

... alloga, esperiga ...

*Lluis Armadans, Hispanio*

---

... mi tre ŝatas ĝin ...

*Prof. Catina Dazzini, Italio*

---

... informriĉa, varitema, vere kultura ĉar ĝi kunligas la saĝon de la estinteco kun la antaŭvido pri la bezonoj de la nuntempo kaj de la estonteco. Plue, ĝi estas instrua ne nur libre, sed vivekzerce, oferante malstreĉigajn momentojn de korpa ekzercado, kantojn, ktp. Min allogis ankaŭ la atento al la lingvo, kun tiklaj eroj por la novaj Esperantistoj. Ne malpli valoras la ekstera eldona aspekto kun belaj koloroj, klaraj karakteroj facile legebla presaĵo. Komplimentoj al ĉiuj la kunlaborantoj de tiu bela revuo!

*Prof. Paola Gorini, Italio*

---

... vere belega. La plej interesaj paĝoj por mi estas: 14-15 "Vivu kaj lasu vivi (amuza bildo) kun recepto; 18-19 "Analiza Glosaro"; 20-23 La 16 Reguloj. Konsilindaj rubrikoj por la estontaj numeroj estas: receptoj, korespondi deziras, humuraĵoj, "vademecum" de vegetarano, leteroj el legantoj.

*Renzo Sommi, Italio*

---

. . . ĝi tre plaĉas al mi . . .
*Stephanie May, Nov-Zelando*

---

. . . mi tre ĝojas ke aperis la nova kajero E/V. Ĝi estas tre interesa. Mi proponas aldoni rubrikon "deziras korespondi".
*Stanislaw Luzniak, Pollando*

---

. . . skribita per komprenebla, klara lingvo, ĝi enhavas preskaŭ ĉion, kio interesas homojn kunligitajn kun vegetarismo - de seriozaj, sciencaj artikoloj al humuraĵoj. Mi legis ĝin tutan. . .
*Krystyna Stendera, Pollando*

---

. . . la nova kajero E/V 1993 estas la plej bele eldonita el ĉiuj ĝis hodiaŭ eldonitaj numeroj de la revuo. Mi ĝojas, ke la nova redakcia kolegio de la revuo bone plenumis sian taskon eldonante tiel belaspektan kaj enhavriĉan informilon por vegetaranoj, sed ne nur. Estas bone, ke sendepende de pure vegetaranaj informoj, la kajero enhavas regularon de la Fundamenta Gramatiko de Esperanto, glosaron, lingvan angulon, ktp. Substrekinda estas ankaŭ la grafika prilaboro - precipe laŭdinda estas kovrilpaĝo bonege harmoniigita kun la enhavo, kaj bone elektita okulfrapa verda skribo. Krom tio plaĉas al mi la bonege elektita temaro kaj ĝia simpla komunika stilo - vere Zamenhofa.
*Adamo B. Olszewski, Pollando*

---

. . . ĝi tre placas al mi ĉar ĝi enhavas interesajn artikolojn kaj bonajn konsilojn . . .
*Olga Almeida, Portugalio*

---

. . . belaspekta. Eĉ tre. Bonkvalita papero, bonkvalita grafike. Kaj la enhavo meritas apartan dankon. Kun plezuro mi tralegis ĉion. Ĉiuj artikoloj estas aktualaj kaj verkitaj per taŭga lingvaĵo kaj bona stilo. Tute ne atendita, tamen agrabla surprizo: La 16 Reguloj. Mi ne havas la Fundamentan Gramatikon, do por mi tio estas valora trova ĵo. La kurson "E/S" mi tradukis en la rusan lingvon ĉar mi gvidas kurson ĉe Liceo, instruas Esperanton kaj mi deziras uzi ĝin.
*Bronislav Ciupin, Rusio*

---

. . . tre bela kaj bone presita . . .
*Leo Mezencev, Rusio*

---

. . . nian kajeron mi tre ŝatas! Kiel muzikanino, mi ŝatas ke ĝi havas ankaŭ tekston de kanto, kaj larĝan "diapazon" de informoj· de La 16 Reguloj de Esperanto ĝis plej gravaj temoj. Mi kaj mia patrino, kiu estas ankaŭ vegetarana, ĝojis kiam ni tralegis la recepton pri "festomanĝo" . . .
*Elena Gulajeva, Rusio*

---

Mi kun granda atento rigardis kaj legis la kajeron, kiu estas vere bela kaj interesa. Ankaŭ aliaj samideanoj al kiuj mi pruntedonis ĝin tre laŭde esprimis sin pri ĝi. Ankaŭ la lingvo en ĝi estas bonega kaj mi esperas, ke via organizo povos pluen labori por siaj celoj, kiuj estas tre noblaj.
*Tone Logar, Slovenio*

---

. . . mi ĝojas ke unu el la redaktoroj de E/V estas Mark Steinberg. Mi renkontis lin en Neurim, Israelo, dum TEJO-kongreso. La 20-an de Novembro mi

partoprenis la kunvenon de la E/Societo de Linköbing kaj kiam mi montris la novan kajeron E/V'93 tri samideanoj abonis ĝin. La 14-an de Decembro Pola radio en sia E/programo recenzis la kurson "E/S" kaj laŭdis la novan revuon de TEVA.

*Henrik Karlsson, Svedio*

---

.. bela aspekte kaj interesa enhave...

*Anita Altherr*

---

... tre ĉarma kaj mi kore gratulas pro ĝi...

*Perla Martinelli, Svislando*

---

... Mi ĵus ricevis la belan periodaĵon EV'93 kaj foliumante ĝin miaj okuloj karambolis kaj trafis tre interesajn aĵojn por mi: la kurson E/S kaj la kalendaron de TEVA. Bonvolu sendi ilin al mi. Egan dankon.

*Koffi Gbeglo, Togo*

---

... al mi kaj al la aliaj Usonaj TEVA-anoj la nova, belaspekta, enhavriĉa E/V'93 tre plaĉis.

*Maya Kennedy, Usono*

---

... bele presita kaj tre interesa ...

*Nguyen Dinh Long, Vietnamo*

---

... bela, interesplena kaj grava publikaĵo. Ni eksponos ĝin en la konstanta ekspozicio de nia internacia Muzeo de Paco kaj Solidareco kaj klopodos popularigi la noblan agadon de TEVA inter niaj vizitantoj. Geografie malproksime, sed amike proksime.

*Anatoli Ionesov, Direktoro de Internacia Muzeo de Paco kaj SolidaroSamarkand, Uzbekistano*

---

# ... kaj pri aliaj aferoj:

... mi ricevis la kurson E/S kaj per ĝi komencos elsendi kurson de Esperanto ĉe la urba radio. Mi deziras fondi en mia urbo Esperantistan vegetaran centron.

*Zef Mjeda, Albanio*

---

En la revuo *Eventoj* mi legis pri TEVA. Mi plejkore gratulas kaj aprobas la agadon de TEVA, kiun mi subtenas kaj taksas grava kaj valora. Kongresaj informoj estas benvenaj.

*Ludoviko Niederfriniger, Hungario*

---

Korespondi deziras:

Mi deziras korespondi kun samideanino el Italio. Mi estas kvindekjara Esperantistino, mi volus interkonatiĝi kun samaĝa virino, kaj inviti ŝin al mi. Mi loĝas en sudo de Pollando en belega turisma regiono ĉe la piedo de la ĉeno de Karpatoj. Mi ŝatas vagadi en montaro. Mi estas oficistino kaj mi estas edziniĝinta.

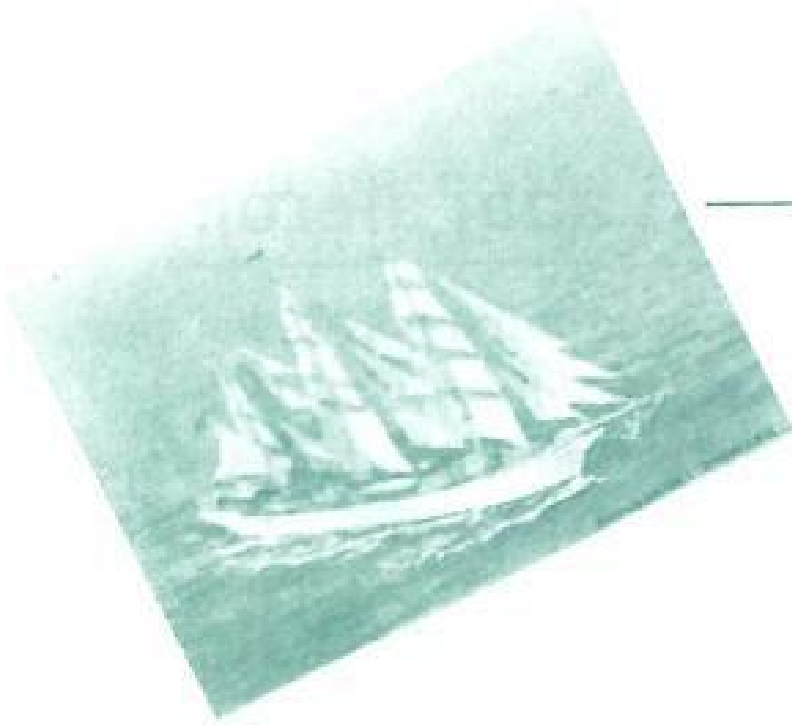
*Krystyna Stendera - 33-350 Piwniczna-Zdròj - ul.Kazimierza Wlk. 9 Pollando*

---

Mi estas ĥemiisto emerita. Mi havas 74 jarojn kaj estas membro de Esperanto-Klubo en Helsingborgo. Mi havas teknikajn interesojn (radio, TV, informado), sed mi ŝatas ankaŭ muzikon kaj artaĵojn. Mi deziras korespondi kun samideano (-ino) pri tiuj ĉi temoj.

*Clas Svensson Larvigatan 19 C, 5v. S-261 39 Landskrona , Svedujo*

---



# George Gray

Mi studis plurajn fojojn
la marmoron, kiu estis ĉizita por mi -
Boato kun ferlitaj veloj ripozante en haveno.
Vere ĝi bildigas ne mian celstacion,
sed mian vivon.
Ĉar amo estis al mi ofertita
kaj mi retiriĝis el ĝiaj seniluziiĝoj;
malĝojo frapis al mia pordo, sed mi timiĝis;
ambicio vokis min, sed la hazardo teruris min.
Tamen mi ĉiam deziregis signifon en mia vivo.
Kaj nun mi scias, ke ni devas malferli la velojn
kaj kapti la sortventojn
kien ajn ili kondukas la boaton.
Meti signifon en ies vivon povas porti al frenezo,
sed vivo sensignifa estas torturo
de senripozeco, kaj de svaga deziro -
Estas boato sopiranta al la maro
kaj tamen timigita.

*el la angla Spoon River Anthology de Edgar Lee Masters*

# ESTRARO DE TEVA

| | | |
|---|---|---|
| PREZIDANTO | : Christopher Fettes, Saint Columba's College, DUBLIN 16 | Ireland |
| VICPREZIDANTO | : William Simcock,Clayton House, BUTTERTON,LEEK,Staffs, ST13 7SR | United Kingdom |
| ĜENERALA SEKRETARIO | : Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12/12, 00152 ROMA | Italia |
| KASISTO | : William Parrott, 15 Aldborough Court,Douglas Ave, EXMOUTH EX8 2HA | United Kingdom |
| | Poŝtĝirokonto TEVA: 271418907 | |
| HONORA PREZIDANTO | : Ernesto Váňa, SK - 962 71 DUDINCE | Slovensko |

# LANDAJ REPREZENTANTOJ

| | | |
|---|---|---|
| ALBANIO | : S-ino Rita Permeti,Rruga 4 Deshmoret P.11/B,Shk.5,Ap.20,TIRANE, | Albania |
| ARGENTINO | : S-ino Clara de Hess, Bolivar 6339,1875 WILDE, | Argentina |
| AŬSTRALIO | : Bob Felby, 6 Dorset Street, SEMAPHORE PARK | S.A. 5019, Australia |
| AŬSTRIO | : Gerard Cool, Leitringerstrasse 53, A-8430 LEIBNITZ, | Österreich |
| BELGIO | : Camiel De Cock, Vorse Beemden 7, 2980 ZOERSEL, | Belgique - België |
| BOLIVIO | : D-ino Wilhelmine Verhaaf,Poŝtfako Casilla 3945, COCHABAMBA, | Bolivia |
| BRAZILO | : Onei Boracini, R Paulo Roberto Rezende,380 - SÃO JOSÉ DO RIO PRETO -SP - 15092-040 | Brasil |
| BRITIO | : S-ino Pat Search, 51 Yew Tree Road, ATTLEBOROUGH, Norkfolk, NR17 2RD | United Kingdom |
| BULGARIO | : S-ino Tatiana Encheva,j.k. Nadejda-4, bl.448 vh.B ap. 9, 1231 SOFIA | Bulgaria |
| DANLANDO | : Ejnar Hjorth,Christiansgade 38,2,DK 9000 AALBORG, | Danmark |
| FRANCIO | : Inĝ.Pascal Rouillard, 35 Rue Georges Bizet, 13200 ARLES | France |
| HISPANIO | : Louis Armadans,Pl.Sagrada Familia 4,4t,3a-08013 BARCELONA, | España |
| HUNGARIO | : D-ino Maria Papp,Kalvaria 96/D,H 6500 BAJA, | Magyar T. |
| IRANO | : S.N. Mozaffari,Poŝtfako Sanduq-E-Posti 5935, 11365 TEHRAN, | Iran |
| IRLANDO | : Christopher Fettes, Saint Columba's College, DUBLIN 16, | Ireland |
| ISRAELO | : Mark Steinberg,Poŝtkesto Tevat-Doar 9137, 31091 HAJFA, | Israel |
| ITALIO | : Lilia Fabretto,Via Pietro Cartoni 12,00152 ROMA, | Italia |
| KANADO | : Normand Fleury,6358 rue de Bordeaux,H2G 2R8 MONTREAL,Québec, | Canada |
| KOLOMBIO | : Prof.Rafael Antonio Mejia,Apartado A 6990, CALI(V), | Colombia |
| KOREO | : Jong-ĝin GIM,Chon-AN,Poŝtfako Saseoham 5,CHON-AN SI 330-600, | Chung-nam Korea |
| KUBO | : Adv.Orlando Raola Gonzales,Longa 220,apt 5, Mantilla, 13800 LA HABANA, | Cuba |
| NEDERLANDO | : Franklin van Zoest, Poŝtfako 399, NL 3740 AJ, BAARN | Nederland |
| NORVEGIO | : Kjell Peder Hoff, Bjorkenes, N 1970 HEMNES I HOLÁND, | Norge |
| NOV-ZELANDO | : S-ino Stephanie May,18 Ngata Grove,Trentham, UPPER HUTT, | New Zealand |
| PAKISTANO | : S.A.Farani,House n-ro K-18, Machine Mohalla N-ro 3, JHELUM, | Pakistan |
| PERUO | : Inĝ.P.F.Camacho Daza, El Boulevard 131 Monterrico, LIMA 33, | Peru |
| POLLANDO | : Mag.Inĝ.Antonio Cybulski, Kosciuszki 24, PL 89-632 BRUZY, | Polska |
| PORTUGALIO | : Portugala Esperanto-Asocio, Rua Dr.Joao Couto 6 r/cA, 1500 LISBOA, | Portugal |
| RUMANIO | : F-ino Florina A.Bolos, Str.Padin 25 - Bl D6 ap 68, 34100 CLUJ-NAPOKA, | România |
| RUSIO | : S-ino Elena Gulajeva,ul.Cernjaĥovskogo 88-32, 614104 PERMJ | Rossija |
| SLOVAKIO | : S-ino Olga Novotna,Riznerova 2, 81101 BRATISLAVA, | Slovensko |
| SUD-AFRIKO | : D-ro J.P.Hammes, Poŝtfako Posbus 40225, Arcadia, 0007 PRETÓRIA | Suid Afrika |
| SVEDIO | : Henrik Karlsson, Fimongatan 12, S-590 40 KISA, | Sverige |
| SVISLANDO | : S-ino Nancy Fontannaz, Ruisselet 9, 1009 PULLY, | Helvetia |
| TAJLANDO | : Pho Thamkhajadpaikun, 42 Ari Samphan 5, Rama 6 rd, Phya Thai,10400 BANGKOK, | Thailand |
| TOGO | : Koffi Gbeglo,Poŝtfako Boite Postale 13 169 Nyékonakpoé TG-LOME, | Togo |
| TUNIZIO | : Abderrazak Tabka,Rue Bizerte 72 bis,4070 M'SAKEN, | Rep. Tunisienne |
| USONO | : S-ino Maya Kennedy, 669 Coventry Road, KENSINGTON, California 94707, | USA |
| VENEZUELO | : David G.Valecillos, Calle 79 - 3 C-72 MARACAIBO, | 4002 Venezuela |
| VJETNAMO | : Nguyên Dinh Long, 50/6/9 Nguyên Dinh Chiêu,P.3,Quân Phu Nhuân,THANH PHO HO CHI MINH,Viêt | Nam |
| ZAIRIO | : Mfumu Ndongala Nsimba, Poŝtfako Boite Postale 1323, KINSAASA I, | Zaïre |

Ĝenerala Sekretariejo de:
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA), ĉe:
Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12/12, 00152 Roma, Italia

